



# L'almanach de ma cantine

*Mon menu du mois de septembre*

## Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

Les 4 recettes du mois **P. 5**

La grille des critères nutritionnels de fréquence **P. 9**

Le plan alimentaire **P. 10**

La fiche pratique : es épices et les herbes, un petit goût d'aventure **P. 11**

L'interview : Le témoignage de Thierry MARION, formateur cuisine **P. 14**

Pour aller plus loin **P. 18**



# L'Almanach des cantines - Septembre 2016

Semaine du 5 au 9 septembre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Tomate basilic Concombre ciboulette	Maquereau à l'escabèche Toast aux sardines	Duo de salades de saison Radis croque en sel	Friand au fromage Pissaladière	Carottes râpées au citron Melon
plat	Escalope de poulet à la crème Riz créole	Rôti de bœuf Haricots verts persillés	Colin à la fondue de fenouil Pommes de terre vapeur	Sauté de porc <i>Purée de chou-fleur au curry</i>	Filet de hoki pané Tian de légumes d'été
produit laitier	Carré frais Bûche de chèvre	Petits suisses nature Petits suisses aromatisés	Emmental Reblochon	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Fourme d'Ambert Mimolette
dessert	Entremet chocolat Flan vanille	Raisins Figues	Compote pomme myrtilles Mirabelles au sirop	Reine-claude Poire	Semoule au lait caramélisée Clafoutis aux mûres

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



# L'Almanach des cantines - Septembre 2016

PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODÈLE  
ADEL AVENIR

Semaine du 12 au 16 septembre					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre	Salade, radis et maïs Concombre et surimi	Duo de saucissons Pâté de foie-cornichons	Tomate à la coriandre Courgettes râpées en salade	Melon Laitue aux croûtons	Cœurs de palmier vinaigrette Haricots verts et dés de tomate
plat	Quiche provençale	Cuisse de poulet rôtie au thym Carottes et navets fondants	Steak haché Coquillettes	Filet de dorade à l'indienne Epinards étuvés	Sauté d'agneau à l'ail et origan Semoule aux petits légumes
produit laitier	Cantal Comté	Fromage blanc 20% nature Fromage blanc 20% aromatisé	Brie Livarot	Morbier Saint Nectaire	Fromage frais aux fines herbes Crottin de chèvre
dessert	Poire pochée et coulis Pommes au four-gelée de groseille	Framboises Raisins	Nappé caramel Liégeois vanille	Tarte au flan Gâteau pomme courgette	Mirabelles Poire

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODELE  
ADEL AVENIR

# L'Almanach des cantines - Septembre 2016

Semaine du 19 au 23 septembre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Asperges et poivrons en salade Champignons à la grecque	Concombre et œuf dur Salade verte et gésiers	Macédoine à la russe Pêches au thon	Taboulé à la menthe fraîche Salade de lentilles au saumon	Melon Carpaccio de tomate
plat	Sauté de bœuf au paprika Boulgour	Pavé de saumon Huile d'olive Tomates à la provençale	Poulet rôti Label Rouge Blé aux olives	Ciafoutis à la tomate Haricots plats	Grillade de porc aux herbes Salsifis et carottes
produit laitier	Gruyère Pyrénées	Saint Paulin Tomme grise	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Camembert Pont l'évêque	Gouda Cantal
dessert	Quartiers de pommes cuites Abricots au sirop	Riz au lait aux raisins Flognarde aux poires	Mirabelles Reine Claude	Raisins Pomme	Gâteau aux noisettes Tarte sablée aux figes

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODÈLE  
ADEL'AVENIR

# L'Almanach des cantines - Septembre 2016

Semaine du 26 au 30 septembre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre	Chou-fleur en salade Betterave cuite et crue vinaigrette à l'orange	Carottes et fenouil émincé en salade Laitue aux fruits secs	Avocat vinaigrette Caviar d'aubergines	Salade de riz niçois Maïs et tomate	Radis croque au sel Concombre au yaourt
plat	Moules Frites	Sauté de veau Marengo Brocolis persillés	Rôti de porc à la moutarde Lentilles au Puy	Tajine de dinde aux pois chiches Courgettes étuvées	Spaghettis bolognaise
produit laitier	Bleu de Bresse Carré de l'Est	Emmental Roquefort	Bûche de chèvre Carré frais	Fromage blanc 20% nature Fromage blanc 20% aromatisé	Brie Munster
dessert	Poire Raisins	Eclair au chocolat Tarte au citron	Entremet framboise Flan café	Pomme Reine-claude	Cocktail de fruits rafraîchis aux menthants Pruneaux au sirop

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



N° 10: Septembre 2016

## Salade de lentilles au saumon

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Lentilles en conserve	Epicerie	Kg	2
Saumon fumé en tranche	Frais	Kg	0.28
Echalotes grises	Frais	Kg	0.020
Ciboulette	Frais	Brin	10
Huile de colza	Epicerie	Litre	0.175
Vinaigre de framboise	Epicerie	Litre	0.075
Moutarde	Epicerie	Kg	0.030
Sel/Poivre	Epicerie	Boîte	Pincée

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	60 gr	80 gr	100 gr	120 gr
Recette pour	40	30	24	20

### 1- Etapes de fabrication

Rincer les lentilles et les égoutter.

Préparer une sauce salade avec la moutarde, l'huile de colza, le vinaigre de framboise.

Eplucher et couper les échalotes grises.

Mettre la sauce sur les lentilles avec les échalotes.

Dresser dans les assiettes de service.

Couper les tranches de saumon en lamelles.

Disposer les lamelles de saumon sur chaque assiette, décorer avec un peu de ciboulette ciselée.

### 2- Astuces anti gaspi

En permettant à vos convives de se servir seuls, vous les encouragez à doser les quantités qu'ils s'engagent à consommer.

### 3- Conseil pratique

On peut remplacer le saumon fumé par du haddock et ajouter un peu de chou chinois râpé mariné.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 10: Septembre 2016

## Tajine de dinde aux pois chiches

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Sauté de dinde	Frais	Kg	3
Oignons	Frais	Kg	0.4
Pois chiches en boîte	Epicerie	Boîte	3
Huile d'olive	Epicerie	Litre	0.060
Coriandre fraîche	Frais	Bouquet	1
Gingembre en poudre	Epicerie	Kg	0.015
Bouillon cube	Epicerie	Unité	3
Sel/Poivre	Epicerie		

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 gr	70 gr	120 gr	120 gr
Recette pour	40	30	17	17

### 1- Etapes de fabrication

Eplucher et émincer les oignons.

Verser l'huile d'olive dans la marmite et faire revenir la viande à feu vif.

Une fois saisie, ajouter les oignons émincés.

Laisser bien dorer puis baisser la température du feu.

Ajouter les pois chiches égouttés, le gingembre, sel et poivre.

Récouvrir d'eau, ajouter le bouillon cube et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Ajouter la coriandre ciselée et laisser réduire la sauce à découvert pendant 5 minutes.

### 2- Astuces anti gaspi

Ne commandez pas les produits par habitude, prenez-le temps de vérifier, le nombre de rationnaires prévus et puis tenez compte de la popularité des plats. Les grammages indiqués dans les recettes sont des repères pour vous aider, mais c'est à chaque cuisinier de trouver le bon compromis pour ne pas gaspiller.

### 3- Conseil pratique

On sert le tajine avec des courgettes persillées.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 10: Septembre 2016

## Purée de chou-fleur au curry

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Chou-fleur	Frais	Kg	6
Beurre doux	Frais	Kg	0.150
Lait demi-écrémé	Epicerie	Litre	0.9
Curry en poudre	Epicerie	Kg	0.06
Sel/Poivre	Epicerie	Boîte	Pincée

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 gr	100 gr	150 gr	200 gr
Recette pour	50	50	35	25

### 1- Etapes de fabrication

Cuire le chou-fleur 10 à 15 minutes à l'eau bouillante: pour que les bouquets restent bien blancs, ajouter dans l'eau le jus d'un demi-citron. Une fois cuit, le rafraîchir à l'eau froide. Pour limiter les effluves du chou-fleur, on peut ajouter dans l'eau une cuillerée de farine ou un croûton de pain.

Passer le chou-fleur cuit au mixeur et ajouter le curry.  
Rectifier la texture de la purée avec le beurre et le lait.

### 2- Astuces anti gaspi

Certains gestes simples vous aident à limiter le gaspillage alimentaire : surveillez dès l'achat la fraîcheur des produits. Dans un frigo bien rangé, il est plus facile de repérer les aliments à consommer en priorité ; éviter d'acheter en trop grande quantité ; imaginez des recettes pour cuisiner les parties non valorisées (feuilles des légumes par exemple) ; conservez les aliments dans les conditions adéquates.

### 3- Conseil pratique

Voici une recette de purée de chou-fleur qui sort de l'ordinaire, on oublie la muscade et on le propose ici, avec du curry et une touche crémeuse.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 10: Septembre 2016

## Gâteau pommes courgettes

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Pommes	Frais	Pièce	0.600
Courgettes	Frais	Kg	0.500
Raisins blonds	Epicerie	Kg	0.200
Œufs	Frais	Pièce	4
Huile de tournesol	Epicerie	Litre	0.100
Sucre en poudre	Epicerie	Kg	0.150
Farine	Epicerie	Kg	0.340
Levure en poudre	Epicerie	Kg	0.015
Sucre vanillé	Epicerie	Kg	0.030
Cannelle en poudre	Epicerie	Kg	0.015

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	60 gr	60 gr	80 gr	80 gr
Recette pour	30	30	22	22

### 1- Etapes de fabrication

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre.

Ajouter l'huile puis la farine et la cannelle.

Laver, éplucher et râper les pommes, les ajouter à l'appareil.

Laver, épépiner et couper en rondelles les courgettes. Les cuire à la vapeur.

Ecraser les courgettes à l'aide d'une fourchette et les ajouter à la pâte.

Terminer par les raisins, mélanger soigneusement.

Verser dans des moules à savarin, enfourner et cuire 35mn.

Servir frais.

### 2- Astuces anti gaspi

Cette recette permet de valoriser des fruits qui sont un peu fatigués ou qui sont moins appétissants, ceux qu'on appelle aussi les « gueules cassées ».

### 3- Conseil pratique

Même les fruits et légumes dont on ne mange pas la peau ou l'écorce doivent être rincés, car la chair peut être contaminée lors de la découpe.

Coût moyen par portion : à compléter



## GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N°31 - septembre 2016



Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
fibres et vitamines	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	10		0			10/20 mini	10
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10
calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	0			8		8/20 mini	8
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0					4/20 mini	4
fer et oligoéléments	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				4	2	6/20 mini	6
	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie						4/20 mini	4
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini	4
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		2					3/20 maxi
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses						4/20 maxi	4
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					2	3/20 maxi	3
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		1	1			4/20 maxi	2
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	4	4/20 maxi	4

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

SEMAINE 1							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie >15% de L	Crudités	
		Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie >15% de L	Crudités	
	<b>Plat principal</b>	Volaille	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Poisson <70%	
	<b>Garniture</b>	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	
	<b>Produits laitiers</b>	Fromage < 100mg	Laitage <100mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg	Fromage >150mg	
		Fromage < 100mg	Laitage <100mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg	Fromage >150mg	
	<b>Dessert</b>	Dessert lacté >100mg	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré >20g GST	
		Dessert lacté >100mg	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré >20g GST	
	SEMAINE 2						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Charcuterie >15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits	
		Crudités	Charcuterie >15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits	
	<b>Plat principal</b>	Plat <70%	Volaille	Bœuf haché	Poisson	Agneau non haché	
	<b>Garniture</b>	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	
	<b>Produits laitiers</b>	Fromage > 150 mg	Laitage >100mg	Fromage >100 mg	Fromage > 150 mg	Fromage <100mg	
		Fromage > 150 mg	Laitage >100mg	Fromage >100 mg	Fromage > 150 mg	Fromage <100mg	
	<b>Dessert</b>	Fruit cuit +20g GST	Fruit cru	Dessert lacté	Pâtisserie	Fruit cru	
		Fruit cuit +20g GST	Fruit cru	Dessert lacté	Pâtisserie	Fruit cru	
	SEMAINE 3						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits >15% de L	Féculeux	Crudités	
		Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits >15% de L	Féculeux	Crudités	
	<b>Plat principal</b>	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	Œuf	Porc	
	<b>Garniture</b>	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	
	<b>Produits laitiers</b>	Fromage >150mg	Fromage > 150 mg	Laitage >100mg	Fromage >100mg	Fromage >150mg	
		Fromage >150mg	Fromage > 150 mg	Laitage >100mg	Fromage >100mg	Fromage >150mg	
	<b>Dessert</b>	Fruit cuit	Dessert sucré >20g GST	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie >15% de L	
		Fruit cuit	Dessert sucré >20g GST	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie >15% de L	
	SEMAINE 4						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculeux	Crudités	
		Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculeux	Crudités	
	<b>Plat principal</b>	Poisson	Veau non haché	Porc	Volaille	Bœuf haché	
	<b>Garniture</b>	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	
	<b>Produits laitiers</b>	Fromage >100mg	Fromage >150mg	Fromage <100mg	Laitage > 100mg	Fromage >100mg	
		Fromage >100 mg	Fromage >150mg	Fromage <100mg	Laitage >100mg	Fromage >100mg	
	<b>Dessert</b>	Fruit cru	Pâtisserie >15% de L	Dessert lacté >100mg	Fruit cru	Fruit cuit>20g de GST	
		Fruit cru	Pâtisserie >15% de L	Dessert lacté >100mg	Fruit cru	Fruit cuit>20g de GST	

# LES ÉPICES ET LES HERBES, UN PETIT GOÛT D'AVENTURE



Probablement connaissez-vous le message de santé publique suivant : mangez moins gras, moins salé, moins sucré ! Mais l'application de cette recommandation est loin d'être simple, si on souhaite avoir du plaisir en mangeant ! Nous allons vous proposer des pistes pour mettre en avant les herbes et épices dans les préparations culinaires et ainsi sublimer les repas des convives. Tout ce qu'il faut savoir sur ces ingrédients pas comme les autres, vous le trouverez dans ce numéro ! Bonne rentrée !

## 1- UN PEU D'HISTOIRE <sup>1</sup>

L'histoire des épices a commencé 4 000 ans avant notre ère, au sud-ouest de l'Inde. A cette époque, le but premier était de trouver de nouvelles saveurs pour agrémente la nourriture de base.

Si la plupart des épices sont originaires de l'Inde et de l'actuelle Indonésie, cela n'est pas du au hasard, mais au climat favorable de ces terres. En effet, ces pays sont situés dans des régions qui bénéficient d'un climat équatorial ou de mousson. Pour rappel, le climat équatorial se caractérise par une chaleur et une humidité très élevées tout au long de l'année. Pour la végétation, c'est le climat le plus favorable, et c'est pourquoi on retrouve 10 à 15 fois plus d'espèces de plantes différentes dans ces régions que dans celles situées plus au nord ou plus au sud.

Pour les mêmes raisons, l'Amérique Centrale et le nord de l'Amérique du Sud sont le berceau de plusieurs épices : la vanille, le piment, etc. Seule l'Afrique Équatoriale déroge à cette règle, malgré un climat équivalent.

Les commerçants qui approvisionnaient l'Europe appréciaient les qualités des épices (facilité de conservation séchée et faible encombrement), et y ajoutaient une très forte plus-value du fait du mystère entourant ces marchandises.

Certains faits historiques nous apprennent que l'exotisme et la noblesse de ces produits ont pu conduire à certaines exubérances. Par exemple, certaines recettes d'Apicius (cuisinier officiel de l'empereur Tibère, IV<sup>ème</sup> siècle de notre ère) comportaient un nombre impressionnant d'épices et de plantes aromatiques, mais dont nous ne connaissons pas les quantités utilisées.

À la fin du Moyen Âge, un tiers des recettes comportait du safran, et la consommation de moutarde a atteint des sommets. Par exemple, plus de 300 litres pour un seul repas ont été servis en 1336 par le Duc de Bourgogne.

Les grandes découvertes du XV<sup>ème</sup> et XVI<sup>ème</sup> siècles ont favorisé l'apparition de nouvelles épices (piment, vanille, etc.). La variabilité des cours de ces produits (variation de 1 à 10 selon les arrivages) a favorisé la découverte de plantes indigènes servant de succédanés.

Sous la Révolution Française et l'Empire, l'importation des plantes exotiques a été fortement limitée. Il faudra attendre le XX<sup>ème</sup> siècle pour que ces produits retrouvent l'engouement des consommateurs.

Les saveurs (salée, sucrée, acide, amère et umami) sont captées et reconnues par les papilles gustatives qui tapissent la bouche. Le sel a la particularité de stimuler les papilles gustatives, c'est pour cette raison qu'il est qualifié d'exhausteur de goût. En revanche, les épices et les herbes apportent quant à elles des arômes qui telles des odeurs sont captées par les cellules nasales (au niveau du nez).

Elles peuvent aussi provoquer des sensations au niveau de la cavité buccale, d'ordre plutôt « tactile » comme par exemple du brûlant, du piquant, de l'astringence, etc.

<sup>1</sup> [http://ledicodesepices.fr/affichage/avec\\_css.php?rub=histoire](http://ledicodesepices.fr/affichage/avec_css.php?rub=histoire)



Sel et épices jouent des rôles différents et activent les sens du goût et de l'odorat, très intimement liés. L'apprentissage des saveurs salées se réalise surtout au cours de la première année de l'enfance tandis que l'apprentissage de l'odorat est déjà effectif in utero, les enfants naissant avec une mémoire olfactive déjà active ! Cette capacité à reconnaître, apprécier les arômes doit se poursuivre tout au long de la vie.

## 2 - LES ÉPICES ET LES HERBES

### 2.1 De quoi parle-t-on ?

D'origine végétale, les épices, les herbes et les condiments encore appelés les aromates sont des « substances aromatiques utilisées pour l'assaisonnement des mets » (Larousse) et souvent proposés dans le but de diminuer l'utilisation de sel.

Augmenter les arômes pour diminuer les apports en sel ? Cela nécessite de bien connaître les usages car le résultat peut s'avérer désastreux quand on ne sait ni les choisir, ni les doser, ni les cuisiner.

Il faut dire que la cuisine française de métropole est « économe en assaisonnements mais incorporés de façon très diversifiée\* » alors que les épices sont au cœur des cuisines réunionnaises ou antillaises.

La cuisine des aromates est une cuisine de précision et de compétition ! Certaines épices dominent toutes les autres, c'est le cas du poivre ou des piments qui même si on ajoute d'autres aromates comme du thym, dominent tout le reste. Dans d'autres recettes, les substances aromatiques, y compris celles des viandes vont se mélanger pour en créer une autre ; c'est le cas du pot au feu par exemple. Enfin il y a ces recettes où les aromates vont sublimer les saveurs de l'ingrédient principal. Ainsi on l'aura compris, pour cuisiner les aromates, il faut connaître quelques bases, ne pas hésiter à expérimenter.

### 2.2 Les différents aromates et leur utilisation

La plupart des aromates présentent des valeurs nutritionnelles intéressantes de par leur richesse en vitamines. On les consomme généralement en faible quantité mais en répétant quotidiennement et systématiquement leur consommation, ils peuvent représenter une source de micronutriments non négligeable.

Les techniques	Les aromates
<b>Les infusions :</b> les herbes ou les graines baignent dans un liquide chaud qui servira de base pour la réalisation d'une sauce, d'une soupe, d'un entremets, etc. au parfum subtil.	Les herbes fraîches, séchées ou congelées : thym, romarin, origan, laurier, estragon, menthe, basilic, persil, coriandre, aneth, sarriette ; Le gingembre, la cardamome, la graine de cumin, la vanille, le café, l'anis, la badiane, le fenouil, la moutarde, le clou de girofle, la lavande Le safran
<b>Les distillations :</b> les aromates sont plongés dans une eau bouillante. On utilise la vapeur pour cuire le poisson ou les légumes qui se parfument délicatement.	Les herbes fraîches, séchées ou congelées : thym, romarin, origan, laurier, estragon, menthe, basilic, persil, coriandre, aneth, algues, safran.
<b>Les saupoudrages :</b> technique simple qui crée une certaine hétérogénéité car les aromates ne sont pas uniformément répartis.	Toutes les épices en poudre, y compris les mélanges comme les poudres de curry.
<b>Les décoctions :</b> les herbes ou les graines en poudre sont plongées dans un liquide qui va cuire et se concentrer pour la réalisation de sauces, de soupes ou d'entremets assez typés.	Les herbes fraîches, séchées ou congelées : thym, romarin, origan, laurier, estragon, menthe, basilic, persil, coriandre, ciboulette Les poudres de cumin, gingembre, curcuma, piments (paprika), cannelle, vanille, cardamome, muscade, etc. Les oignons, l'ail, les poireaux, les carottes, le céleri, mais aussi le citron, les olives, les poivrons, le fenouil apportent des arômes. Les algues.

### À expérimenter :

Dans les cuisines exotiques, l'utilisation de corps gras est un élément essentiel. Mélangées aux matières grasses les substances aromatiques sont véhiculées par celles-ci et forment des sauces très homogènes et parfumées.

On retrouve ce principe dans les décoctions, mais avant de verser un liquide, on fait revenir tous les aromates dans de l'huile.

## 2.3 Comment les introduire en restauration collective scolaire ?

Les herbes qui viennent orner les salades, et les hors d'œuvres de façon générale sont peu consommées. Elles sont même parfois gênantes pour les plus jeunes consommateurs « néophobes ».

En revanche, l'utilisation de ces herbes hachées, mélangées à l'huile, à la façon d'un pistou (avec des oléagineux comme des miettes de noix ou de cajou) peut remporter un vrai succès.

On notera aussi les différentes techniques (voir tableau ci-dessus) qui permettent d'appréhender les aromates de façon progressive pour les convives qui ne sont pas habitués à en consommer.

Chez les plus grands, les nouvelles sensations liées à la consommation de piments, de poivre, de moutarde sont souvent recherchées et participent aux découvertes alimentaires. Ces épices nous font voyager, nous emmènent sur d'autres continents, et présentent autant d'occasions de revoir les cartes de géographie !

## 2.4 Qualité et conservation des aromates

La plupart des épices commercialisées ont subi une ionisation afin de pouvoir se conserver sans risque. « Ce processus de conservation implique l'exposition des aliments à de l'énergie provenant de sources telles que les rayons gamma, rayons X, etc.. Aucune radiation ne subsiste dans les aliments. En d'autres termes l'irradiation ou ionisation ne rend pas les aliments radioactifs. » Source EUFIC

Cette méthode élimine les micro-organismes qui peuvent être la cause de toxi-infections alimentaires, et offre une alternative sûre à la fumigation.

Les épices et les herbes se conservent plutôt bien d'un point de vue sanitaire ; en revanche sur le plan organoleptique il est préférable de les garder dans des contenants en verre, à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière afin que leurs substances aromatiques restent intactes.

## EN CONCLUSION

L'utilisation d'aromates présente de nombreux atouts. Ils sont sources de micronutriments ils participent à l'éducation au goût des jeunes convives, ils font voyager les papilles et font varier les parfums des sauces, des soupes et des entremets. Il est cependant indispensable d'apprendre à les travailler, à les doser pour servir des plats adaptés aux goûts des convives.



## ↓ L'interview

### Les assaisonnements dans la cuisine

**Parcours personnel :** Thierry MARION. Après avoir passé plusieurs années au sein d'un groupe de restauration, dans des missions consacrées au contrôle qualité et à la gestion, il s'est trouvé une véritable passion pour les techniques de cuisson. Il a donc sauté le pas en animant une académie culinaire qui lui a permis de développer une nouvelle approche des techniques de cuisine.

Il est aujourd'hui conseiller formateur et accompagne les équipes de cuisine afin de les aider à faire évoluer leurs pratiques dans le sens d'une cuisine raisonnée et d'une alimentation durable

Il a participé à la création du module Saveurs et Cuisine du dispositif de formation Plaisir à la cantine.

**Ce programme intitulé « Plaisir à la cantine » est inscrit depuis 2010 dans le PNA du ministère de l'agriculture et de l'agroalimentaire et de la forêt.** Destiné à tous les collèges et lycées, co-signée par le directeur de l'établissement, le représentant de la collectivité territoriale et la DRAAF, la charte « Plaisir à la cantine » témoigne de l'engagement de l'établissement à inscrire la restauration dans une démarche de qualité au service des convives. Les objectifs sont clairs : réenchanter la cantine en agissant sur l'offre alimentaire pour la rendre plus attractive, tout en garantissant le respect de la réglementation relative à la qualité des repas. Il s'agit aussi de redonner du sens à l'acte alimentaire en reliant la dimension nutritionnelle aux aspects de goût, de sociabilité et de ritualité alimentaire. En dernier lieu, la charte plaisir à la cantine a pour objectif final de restaurer une complicité entre l'aliment, celui qui le produit, celui qui le cuisine et celui qui le mange.

### Le témoignage de Thierry Marion formateur cuisine

#### Pouvez-vous décrire ce qui a motivé votre engagement dans ce dispositif de formation ?

- J'ai constaté que les contenus des formations techniques proposées aux équipes de cuisine de la restauration collective ne suffisent pas pour instaurer un véritable changement des pratiques dans les établissements. Il faut initier une démarche globale qui concerne tous les acteurs de la communauté éducative, qui parte de la qualité attendue des repas servis et ce n'est donc pas seulement le cuisinier qui porte le projet, il est un maillon. Chacun a sa part de responsabilité.
- Ce programme qui s'adresse à tous m'a paru une belle opportunité de repositionner et de revaloriser le cuisinier de collectivité au cœur de son métier.

## Les Chefs de cuisine ont souvent des craintes lorsque l'on évoque la nécessité d'écrire des fiches recettes, que leur répondez-vous ?

- La cantine ne doit pas plagier la restauration gastronomique. Cette formation leur propose de devenir les acteurs de leur cuisine en maîtrisant produits, techniques de cuisson, assaisonnements. Il s'agit aussi de changer de culture en passant d'une cuisine basée sur l'émotion et l'intuition, qui est l'essence même de la gastronomie, à une cuisine basée sur la raison, destinée à nourrir (et régaler) des convives en préparant chaque jour des centaines de repas. Il est nécessaire de comprendre les réactions physico-chimiques de la cuisine pour mieux les maîtriser et assurer une constance dans la qualité. Alors oui, il faut passer par l'écrit, mais plus que des recettes et des quantités d'ingrédients à utiliser, ce sont des modes opératoires qu'il convient de formaliser, car il est essentiel de caler ce qui fera la qualité d'un plat : le sel, le volume de mouillement, les couples temps/température, etc.

## Dans les modules de formation, vous encouragez les cuisiniers à réduire l'usage du sel et des fonds de sauce prêts à l'emploi, quels conseils leur donnez-vous ?

- Dans les modules Saveurs et Cuisine, on aborde aussi, la qualité des produits mis en œuvre et on commence par la lecture des étiquettes. En matière de fonds de sauce déshydratés, on constate que le sel, la farine, la fécule, représentent plus de 50% des ingrédients. Un simple calcul permet de comparer les prix : 10 à 15 Euros/kg de fonds contre 1 Euro pour un kg de sel ou de farine. On a donc financièrement intérêt à limiter l'usage de ces bases. On encourage aussi l'utilisation de matières premières de qualité (fraîches, ultra-fraîches, labellisées), des produits qui ont des histoires de goûts et de saveurs à nous raconter. Il est donc dommage de « casser » ce potentiel organoleptique en les masquant par un usage immodéré et anarchique de fonds, jus et autres bouillons, en poudre, en pâte, en tablette.
- Concernant l'usage du sel, il y a une petite révolution culturelle à accompagner. Tous les ouvrages de cuisine, même ceux des filières de formation professionnelle sont dans la « non mesure ». On y parle de PM (Pour Mémoire) ou de QS (Quantité Suffisante), mais jamais de g/kg de produit. A la différence des charcutiers, des boulangers, des pâtisseries, les cuisiniers n'ont pas la culture de la mesure. Pour bien travailler en collectivité, il est nécessaire de l'apprendre. On en revient toujours à la notion de la dimension de la cuisine collective, quand on produit des dizaines, des centaines, des milliers de repas, « cuisinés maison » à partir de produits frais et dans le cadre d'une alimentation durable, on ne peut plus se fier à l'intuition. Il est nécessaire de tout mesurer et de caler les dosages en partant des quantités de produits et du type de cuisson mis en œuvre. En outre, mesurer c'est aussi savoir reproduire. La qualité persiste même si les opérateurs changent.

## L'ajout d'épices dans les recettes impose quelques précautions : sanitaires, culinaires.

- Les épices qui sont distribuées aujourd'hui en restauration collective sont souvent ionisées, elles ne présentent plus de risque sanitaire. Mais on doit veiller à leur stockage et à la durée de vie des conditionnements entamés.
- L'ajout en début de cuisson, dans une matière grasse chaude, permet qu'elles révèlent bien leur potentiel aromatique dans la sauce réalisée. Mais elles peuvent aussi être utilisées de manière plus douce, en infusion en fin de cuisson, ou même avant cuisson, en marinade. De multiples combinaisons intéressantes existent. Les cuisiniers gagneraient aussi à réaliser eux-mêmes leurs mélanges d'épices, pour gagner en saveur, en finesse aromatique, mais aussi pour éviter les excès de piment qui rebutent parfois les convives.
- Dans le module Saveurs et Cuisine, nous insistons sur la pratique du mouillement des viandes en sauce. Il est d'usage de mouiller à hauteur et au final, on obtient souvent trop de sauce. C'est dommage, en effet, d'une part, on va jeter l'excédent du volume de sauce obtenue après le service et, d'autre part, on va diluer les éléments aromatiques, ceux qui donnent du goût à la préparation. Donc le juste mouillement est au programme de notre formation, pour une cuisine simple, mais plus goûteuse et plus économe.

## Quels sont les points d'attention pour une cuisine qui a du goût ?

- Avec la réglementation sur la qualité de l'offre alimentaire, le sel et les sauces ont été supprimés des salles à manger, il est donc important que ce qui est produit soit bien assaisonné. Le sel est un exhausteur de goût incontournable. Mais on doit passer de l'approximatif à l'usage étalonné. On est bien en cohérence avec les objectifs de santé, une cuisine équilibrée.
- Cette attention portée au sel s'applique aussi aux matières grasses utilisées. On encourage les cuissons avec des huiles de qualité, on réserve le beurre pour les assaisonnements et on limite l'usage de la crème fraîche qui arrondit tout alors qu'on est en quête d'une cuisine digeste et goûteuse, mais avec des goûts nets, lisibles, facilement interprétables par les convives dont il est essentiel qu'il (re)trouve un réel plaisir à manger et du sens dans leur nourriture quotidienne.

## En conclusion :

- Pour s'engager dans le don comme nous le faisons, il faut bien sûr que le dispositif existe. Il semble qu'à l'heure actuelle, il soit encore peu fréquent dans les régions.
- Mais notre expérience nous amène à encourager tous nos collègues à rechercher les structures dédiées et à faciliter la mise en place de la collecte.

► Pour en savoir plus sur le programme Plaisir à la Cantine

<http://agriculture.gouv.fr/le-plaisir-est-aussi-la-cantine>

► Pour en savoir plus sur la pédagogie développée par Thierry Marion

<http://www.evolutionalimentaire.com/#!7-cuisine-nourriciere/cmm7>

## Pour aller plus loin :

→ Consulter les textes réglementaires

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ Consulter les questions/réponses sur la mise en œuvre pratique des obligations réglementaires relatives à l'équilibre des repas en restauration scolaire

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ En savoir plus sur le programme « Bien manger dans ma petite cantine »

<http://agriculture.gouv.fr/Programme-bien-manger-dans-ma>

→ En savoir plus sur la charte « Plaisir à la cantine »

<http://alimentation.gouv.fr/charte-cantine>

→ Pour plus d'informations, vous pouvez également contacter votre DRAAF

<http://agriculture.gouv.fr/services-deconcentres>

Télécharger :

<http://alimentation.gouv.fr/outils-almanach-cantines>

**Le plan alimentaire (format excel)**

**La grille de fréquences (format excel)**